

L'action sur le Bien Vieillir

Déployées dans toute la France et instituées avec tous les régimes de sécurité sociale, les actions liées au "Bien vieillir" aident à améliorer la qualité de vie et à préserver la santé des personnes âgées de 60 à 80 ans.

En quoi consiste ce programme ?

Il se présente sous la forme de **conférences, suivies d'ateliers (de 10 à 15 personnes chacun)**, qui sont animés par des animateurs spécifiquement formés.

8 thèmes sont abordés :

- Bien dans ma tête : lutter contre la dépression, le sentiment de solitude, stimuler la mémoire
- Bien dans mon corps : promouvoir l'activité physique, une alimentation saine et équilibrée, rythme et sommeil
- Bien avec les autres : maintenir le lien social, lutter contre l'isolement, initiation au numérique
- Bien chez soi : aménager son logement
- Bien avec mon équilibre : prévenir les chutes
- Bien avec ma caisse de retraite : recevoir des informations et conseils pour bien vivre sa retraite, découvrir les ateliers du Bien Vieillir
- Santé : favoriser le bon usage des médicaments, l'hygiène bucco-dentaire
- Accidents de la vie : « Les premiers gestes qui sauvent », prévenir les accidents domestiques, prévention routière

Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.pourbienvieillir.fr [1]

Vos rendez-vous "BIEN VIEILLIR"

Dans le cadre du programme "Bien Vieillir", retrouvez l'ensemble des manifestations près de chez vous.

Département du Calvados (14)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Conférence "Accidents domestiques et 1ers secours"	L'ASEPT Normandie, en partenariat avec le CLIC Pays d'Auge Sud, organise une conférence sur les « Accidents domestiques et 1ers secours » dédiée aux seniors retraités à partir de 55 ans. À l'issue de la conférence, vous	Date : 30 avril 2026, de 10h à 16h Lieu : 1 Place Boudin Desvergées 14100 Lisieux Contact : Inscription auprès du

aurez ensuite la possibilité de vous inscrire aux ateliers « Accidents domestiques et 1ers secours ».

CLIC PAS au 02 14 47 54 20 ou par courriel à rf.sodavlacltaf.duseguadsyapcilc [2]

Département du Finistère (29)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Ateliers "Mémoire"	<p>Égarer vos clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge, les oublis peuvent être plus fréquents. Pas de panique ! Nous organisons des ateliers où vous pourrez ainsi échanger avec d'autres retraités et un professionnel sur le fonctionnement du cerveau, sur les conseils et astuces pour entretenir votre mémoire, et vous pourrez mettre en pratique les recommandations grâce à des exercices ludiques.</p> <p>Une réunion publique se tiendra le jeudi 26 mars 2026 à 10h, suivie d'ateliers gratuits du 2 avril au 18 juin, chaque jeudi de 9h30 à 12h.</p> <p>Télécharger l'affiche [3]</p>	<p>Date : du 26 mars 2026 au 18 juin 2026, de 9h30 à 12h</p> <p>Lieu : Mairie Plasenn Betziesdorf 29700 Plomelin</p> <p>Contact : Inscription et renseignements auprès de l'Asept Bretagne au 02 98 85 79 25</p>
Ateliers "Sommeil"	<p>Pour des nuits de qualité, il est important de comprendre son sommeil et d'écouter son corps. Il faut pouvoir identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences. Il faut aussi adopter de bonnes habitudes, comme une exposition quotidienne à la lumière du jour et la pratique d'une activité physique.</p> <p>Apprenez à adopter les bonnes habitudes pour des nuits plus sereines !</p>	<p>Date : du 31 mars 2026 au 02 juin 2026, de 9h30 à 12h</p> <p>Lieu : Mairie 14, Rue Jules Ferry 29710 Plouzévet</p> <p>Contact : Inscription et renseignements auprès du CLIC au 02 98 87 39 50</p>

	<p>Une réunion publique se tiendra mardi 31 mars 2026 à 9h30, suivie d'ateliers gratuits du 7 avril au 2 juin, chaque mardi de 9h30 à 12h.</p> <p>Télécharger l'affiche [4]</p>	
<p>Ateliers "Construisez une retraite qui vous ressemble !"</p>	<p>La retraite est souvent perçue comme une période solitaire où la carrière et les activités laissent place à l'ennui. C'est un moment de vie encore mal connu et entouré de préjugés. Pourtant, vos expériences vécues sont une véritable richesse pour construire une retraite qui vous ressemble !</p> <p>À travers ces ateliers, les envies de chacun se rencontrent pour favoriser les échanges autour de cette liberté nouvellement acquise, avec des personnes partageant une situation similaire. Et dans cette nouvelle aventure, chacun reste avant tout le pilote de son propre chemin.</p>	<p>Date : du 12 au 26 mai 2026</p> <p>Lieu : Office des Retraités Bretons 29 8, Rue des 11 Martyrs 29200 Brest</p> <p>Contact : Inscription auprès de Jubiliz au 07 61 22 45 93</p>
<p>Ateliers "Bienvenue à la retraite"</p>	<p>Dans une ambiance chaleureuse et détendue, ces ateliers vous donnent les clés pour construire un projet de vie cohérent et épanouissant autour de 4 grands thèmes phares :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gagner en sérénité • Organiser son temps • Prendre soin de sa santé • Continuer ensemble <p>Ateliers à destination des jeunes ou des futurs retraités (+ ou - 2 ans avant ou après l'entrée à la retraite).</p> <p>Télécharger l'affiche [5]</p>	<p>Date : du 28 mai 2026 au 18 juin 2026</p> <p>Lieu : Mairie 7, Place Louis Sévère 29420 Plouénan</p> <p>Contact : Inscription obligatoire pour les 4 journées auprès de l'Asept Bretagne au 02 98 85 79 25</p>

Département des Landes (40)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquitaine.fr [6], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquitaine.fr [6]

Contact téléphonique : 05 58 06 55 98

Département du Lot-et-Garonne (47)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-perigord-agenais.fr [7], rubrique agenda.

ASEPT Périgord-agenais

www.asept-perigord-agenais.fr [7]

Contact téléphonique : 05 53 02 68 76

Département de La Manche (50)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Conférence "Alimentation, Santé et plaisir"	L'ASEPT Normandie, en partenariat avec le CLIC Sud Manche, organise une conférence Nutrition dédiée aux séniors. Gratuite et animée par une diététicienne, cette conférence permet de sensibiliser sur l'équilibre alimentaire, les besoins spécifiques des séniors, les aliments à privilégier ou, au contraire, à éviter. À l'issue de cette rencontre, une inscription facultative pour participer à 2 séances collectives gratuites vous sera	Date : 28 avril 2026, de 14h à 16h Lieu : 13 Route de la Fortais 50520 Juvigny les Vallées Contact : Inscription auprès du CLIC au 02 33 68 21 35

	proposée.	
--	-----------	--

Département du Morbihan (56)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Ateliers "Smartphone / tablette"	<p>Des ateliers informatiques pour rester autonome et connecté ! Apprenez à utiliser votre smartphone et/ou votre tablette !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séance 1 : Se familiariser avec le smartphone et/ou la tablette • Séance 2 : Naviguer en ligne et gérer sa boîte mail • Séance 3 : Prévention et sécurité et réaliser ses démarches administratives en ligne • Séance 4 : Découvrir l'application Icope Monitor • Séance 5 : Point individuel 	<p>Date : du 19 au 27 mai 2026, de 14h à 16h30</p> <p>Lieu : Médiathèque Port-Louis 57, Grande Rue 56290 Port-Louis</p> <p>Contact : CCAS Port-Louis au 02.97.82.59.57</p>

Département des Pyrénées-Atlantiques (64)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquaine.fr [6], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquaine.fr [6]

Contact téléphonique : 05 59 80 98 88

Département de la Seine-Maritime (76)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Conférence "Le sommeil c'est la santé !"	<p>L'ASEPT Normandie, en partenariat avec l'Union Nationale des Retraités et Personnes Âgées de Neuville-lès-Dieppe, organise une conférence gratuite autour du sommeil et de la « sophrologie » afin de faire découvrir cette pratique aux séniors retraités dès 55 ans ainsi que l'ensemble de ses bienfaits sur le rythme de vie !</p> <p>Découvrir les mécanismes du sommeil et différentes techniques de relaxation et de respiration pour bien préparer sa nuit et combattre les insomnies.</p>	<p>Date : 30 avril 2026, de 14h à 16h</p> <p>Lieu : Rue Jean Puech 76370 Dieppe</p> <p>Contact : Inscription auprès de l'UNRPA au 06 83 49 04 26 ou par courriel à rf.egnarolta@07367noitaredef [8]</p>

URL source: <https://www.enim.eu/laction-sur-bien-vieillir>